

מערכת שעות ספטמבר 2019

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	08:30 CXWORX CINEMA
07:20 CXWORX CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:20 BODYBALANCE CINEMA	09:45 PILATES שירן/ליעד
08:30 PILATES ליעד	08:30 ZUMBA מריאני	08:30 PILATES עמית	08:30 עיצוב עמית	* אימון ילדים תהילה	08:30 BODYPUMP CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA
16:00 * אימון ילדים שלי	09:30 PILATES מריאני	16:00 * אימון ילדים שני	09:40 BODYPUMP CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA	08:30 INDOOR CYCLING אור	11:00 INDOOR CYCLING אורנית
17:15 CXWORX CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	17:10 בטן ומתיחות סבב מדריכים	11:00 CXWORX CINEMA	18:30 עיצוב עמית	08:30 ZUMBA מריאני	12:00 BODYCOMBAT CINEMA
18:00 CORE+PILATES טל	12:00 BODYBALANCE CINEMA	17:45 YOGA בקי	12:00 BODYBALANCE CINEMA	19:30 INDOOR CYCLING ליעד	09:35 YOGA עדי	14:00 BODYPUMP CINEMA
18:00 QUEENAX TRX תהילה	16:30 QUEENAX TRX תהילה	19:00 INDOOR CYCLING אור	17:00 BODYBALANCE CINEMA	19:30 BOOTCAMP עמית	11:45 BODYPUMP CINEMA	15:00 CXWORX CINEMA
18:35 QUEENAX TRX תהילה	17:00 CXWORX CINEMA	19:00 HIIT שובל	17:00 QUEENAX TRX אלעד	19:30 QUEENAX TRX תום	12:45 BODYCOMBAT CINEMA	
19:00 INDOOR CYCLING ברברה	18:00 בטן ומתיחות סבב מדריכים	19:30 QUEENAX TRX תום	17:30 בטן ומתיחות אלעד	20:30 ZUMBA מריאני	14:00 BODYPUMP טל	
19:15 GRIT טל	18:30 ZUMBA אביטל	18:30 YOGA מור	18:30 YOGA מור	22:15 CXWORX CINEMA	15:00 INDOOR CYCLING יובל	
20:10 BODYPUMP טל	19:30 INDOOR CYCLING יובל	19:30 BODYBALANCE עומר	19:30 BODYBALANCE עומר		15:15 CXWORX טל	
20:15 INDOOR CYCLING ברברה	19:30 BODYBALANCE שירי	20:00 INDOOR CYCLING יובל	20:00 INDOOR CYCLING יובל		16:00 BODYBALANCE טל	
21:15 CXWORX CINEMA	20:30 CXWORX שירי	22:00 BODYPUMP CINEMA	22:00 BODYPUMP CINEMA			
22:00 BODYBALANCE CINEMA	21:05 QUEENAX TRX תהילה					

* אימון ילדים בתוספת תשלום

L שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | CINEMA שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

* שיעורי LESMILLS BASIC הגיעו לאיקון! ההקרנה לפי דרישה על בסיס מקום פנוי. השעורים הנם 30 ד'.

* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור, באתר. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה.
* שיעורי RPM (ספינינג) וירטואליים מתקיימים לאורך כל שעות פעילות המועדון. נא להתעדכן באפליקציה.



<p>אימון הכושר האולטימטיבי לילדים בקבוצת בוטיק קטנה (עד 10 ילדים), בליווי מאמן צמוד תוך חווית יסודות חדר הכושר בסטודיו, ספינינג, אימוני משקל גוף ועוד.</p>	<p>ICON JUNIOR</p>	<p>60 דק'</p>	
<p>אימון פונקציונלי עם מדריכי הבית של אייקון פיטנס, המציעים אימונים מגוונים במתחם הקווינקס הייחודי לרשת. הדרך המושלמת לגיוון האימונים שלכם - חויה חדשה בכל אימון.</p>	<p>QUEENAX TRX</p>	<p>30 דק'</p>	
<p>"גליידינג דיסק" הן דיסקיות בד המתאימות לאימוני אירובי גמישות ויציבה. הגליידינג דיסק (GLIDING DISC) מתאים למגוון תרגילים לחיזוק וחיטוב הרגליים והזרועות, חיזוק שרירי הליבה, גמישות, יציבה וסיבולת אירובית העבודה עם הדיסקיות דורשת מהגוף לדחוף ולמשוך אותן חזק יותר לכיוון הרצפה ולהפעיל יותר כח</p>	<p>GLIDING DISC</p>	<p>30 דק'</p>	
<p>בודי פאמפ - אימון משקולות המחזק את כל קבוצות השרירים בגוף. בכל אימון שריפת קלוריות מוגברת, תוך שימוש בתרגילים הטובים ביותר במסגרת אימון קבוצתי (סקווט, מכרעים, לחיצות וכדו'). מאפשר לכל מתאמן לעבוד עם המשקל המתאים לו ולקבוע את עצימות האימון בהתאם ליכולותיו להשגת התוצאות.</p>	<p>BODYPUMP LES MILLS</p>	<p>60 דק'</p>	
<p>בודי קומבאט - אימון סבולת לב ריאה המשלב אומנויות לחימה כמו קראטה, איגרוף, טאי צ'י ומוי טאי. אימון איכותי הכולל הפעלה של כל שרירי הגוף, התורם לשריפת קלוריות מוגברת, שיפור קואורדינציה, יציבה ושרירי ליבה, תורם לשחרור לחצים ובונה בטחון עצמי.</p>	<p>BODYCOMBAT LES MILLS</p>	<p>60 דק'</p>	
<p>בודי אטאק - אימון אינטרוולים בעצימות בינונית עד גבוהה המשפר את רמת הכושר ומחזק את הגוף. שילוב של תנועות אתלטיות ואירוביות עם תרגילי כח ויציבה. 11 טרקים של מוזיקה ביניהם 2 שיאי קרדיו. שריפה קלורית מוגברת, שיפור סבולת לב ריאה. אופציות לעבודה בעצימויות משתנות המתאימות לרמת הכושר של המשתתף.</p>	<p>BODYATTACK LES MILLS</p>	<p>60 דק'</p>	
<p>גריט - אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה המשלב מרכיבי כושר שונים לתוצאות מקסימליות ולפיתוח יכולות אתלטיות (זריזות, כוח מתפרץ ועוד), ירידה באחוזי שומן ועליה במסת השריר. אימון עצים שהאפקט שלו מהיר מאד והתוצאות נראות ומורגשות כבר לאחר מספר אימונים. מתאים למתאמנים בריאים בעלי כושר גופני בסיסי.</p>	<p>GRIT LES MILLS</p>	<p>30 דק'</p>	
<p>ספינינג - אימון רכיבה על אופניים שאורכו 50 דק' לציליל מוזיקה עצמתית. האימון מדמה רכיבת אופניים בתנאי שטח משתנים כגון מישורים, גבעות וטיפוס הרים. מבנה האימון והקצב מבטיח שריפה קלורית מוגברת ואימון זווה ברמה גבוהה, תוך חיזוק שרירי הרגליים, רכיבים וישבן.</p>	<p>SPINNING Indoor Cycling</p>	<p>60 דק'</p>	
<p>ספינינג סינמה - אימון הרכיבה על אופניים חזק מתמיד והפעם במתכונת סינמה המאפשרת לכל מתאמן להתאמן בשעות הנוחות לו.</p>	<p>RPM LES MILLS</p>	<p>50 דק'</p>	
<p>ש'בם - אימון המתאים לכל המתאמנים בכל הרמות, הכולל 12 להיטים עכשוויים וצעדי ריקוד ייחודיים ופשוטים לביצוע. משפר את הכושר הגופני ותורם לשריפת שומנים, משפר קואורדינציה ובעיקר ממש כיף. האימון מוצע במתכונת סינמה</p>	<p>SH'BAM LES MILLS</p>	<p>45 דק'</p>	
<p>זומבה - שיעור אירובי דאנס בקצב לטיני שיסחוף אתכם עם מוזיקה דרום אמריקאית תוך שיפור הקורדינציה וסיבולת לב הריאה. תורם רבות לשיפור מצב הרוח בזמן האימון ולאחריו.</p>	<p>ZUMBA FLEX</p>	<p>50 דק'</p>	
<p>סי איקס - אימון שרירי הליבה (CORE) מהירכיים ועד הכתפיים. מאתגר פיזית ומנטאלית, משפר כח פונקציונאלי עבור משימות הדורשות שיווי משקל, תנועה ופעילויות יום יומיות. מונע פציעות ומשפר יציבה. מספק הבנה טובה יותר באשר לאופן ביצוע התרגילים מעורר מוטיבציה ומדברן את המתאמן להצליח מחוץ לאיזור הנוחות</p>	<p>CXWORX LES MILLS</p>	<p>30 דק'</p>	
<p>בודי באלאנס - אימון המשלב טאי צ'י יוגה, פילאטיס ומדיטציה בסופו שמשאיר אותנו רגועים ונינוחים. משפר יציבה, גמישות מפרקית וטווחי תנועה ומפחית סיכון לפציעות. מפחית לחצים ומשפר כח שרירי ליבה ושיווי משקל.</p>	<p>BODYBALANCE LES MILLS</p>	<p>55 דק'</p>	
<p>תרגול פיזי המשלב תרגילי גמישות, כוח והתבוננות פנימית ושיקוף לחיי היום יום שלנו. אשטנגה - דגש על נשימה נכונה בזמן מאמץ. ויניאסה - תרגול בדגש על זרימה עם הקשבה לנשימה ולגוף. (בשילוב עם אשטנגה) אינטגרטיבית - שילוב סוגי יוגה שונים.</p>	<p>YOGA</p>	<p>60 דק'</p>	
<p>משפר כח של שרירים עמוקים וחיצוניים, מתאים לכל הרמות, משפר יציבה ומעלה מודעות בנוגע לאיכות ביצוע. משפר טווחי תנועה ומאזן גוף ונפש CORE PILATES - אימון המתמקד בתנועה, יציבה, מתיחות וחיזוק שרירי ליבה תוך שילוב של כל האלמנטים יחד.</p>	<p>פילאטיס</p>	<p>60 דק'</p>	
<p>בוט קאמפ - אימון אינטרוולים פונקציונלי המבוסס על פי שיטת האימון של המארינס האמריקאי, העובד על כל מרכיבי הכושר הגופני.</p>	<p>BOOT CAMP</p>	<p>60 דק'</p>	
<p>שיעור חיזוק ועיצוב העובד על כל חלקי הגוף, תוך חלוקת הגוף לקבוצות שרירים. בשיעור ניתן דגש לשרירי הליבה והוא מתאים לכל הרמות.</p>	<p>עיצוב</p>	<p>60 דק'</p>	
<p>אימון משלים המשלב תרגילי בטן שונים עם מתיחות. מתאים לכל הרמות.</p>	<p>בטן ומתיחות</p>	<p>30 דק'</p>	